

2021年10月6日

みなさん こんにちは😊

緊急事態宣言も解除になり、少しずつ色々な規制が緩和されつつありますね。

こんな時こそ、一人ひとりが感染対策を怠らず、ルールやマナーを守りながら楽しく過ごせるようにしたいですね。「手洗い～うがい～ヤクルト♪」を習慣に!!!

さて、今週の健腸レシピは「にんじんとピーマンのナムル」

にんじん、ピーマンの大量消費にピッタリのレシピですよ！どちらも購入するときに袋に沢山入っているものが多いので、たっぷり食べられて体にも良いレシピです。

にんじんは胃腸を活発にし、気を巡らせ体を温める野菜です。βカロテンが豊富で免疫力アップや美肌効果も期待できますよ。血を補い、冷え性や貧血を予防する働きも期待できるので女性の方は積極的にとることをお勧めします。

ピーマンも気を巡らせる野菜です。胃腸の働きを活発にし、気持ちをリフレッシュしてくれる効果も！ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

季節の変わり目は、気の巡りが悪くなり、体調を崩しやすいので気を巡らせるお野菜をしっかりとっていきましょう。

今回は薬膳ばく松の実も合わせました。

松の実には体や胃腸を潤し、便秘改善にも役立ちます。咳をしずめ肌や髪の乾燥を防ぎますので、これからの季節にぴったりですね。おやつ代わりにポリポリと食べるのも良いですし、お料理にもごまやナッツと組み合わせてもOKです。手軽にスーパーで手に入るの使ったことがない方も、ぜひ使ってみてください😊

## 【材料】

にんじん 1本

ピーマン 5個

白ごま 大さじ1

松の実 少々

ガラスープの素 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

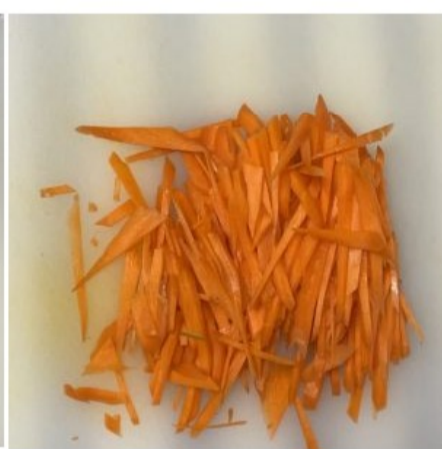
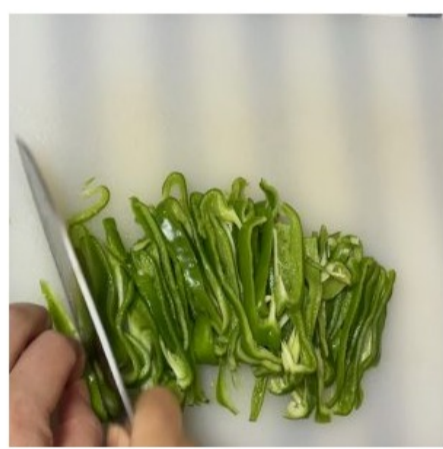
ごま油 大さじ1



## 【作り方】

①ピーマンは種をとったあと半分に切った後千切りにする。

②にんじんは皮のまま斜め切りにした後、千切りにする。



③耐熱容器に①と②を入れ、ラップをしてレンジで600Wで3分加熱する。



④ラップを外し、ガラスープの素・しょうゆ・ごま油を入れ混ぜ合わせ、更に白ごまと松の実を入れて混ぜ合わせたら完成！



ぜひお試しください。